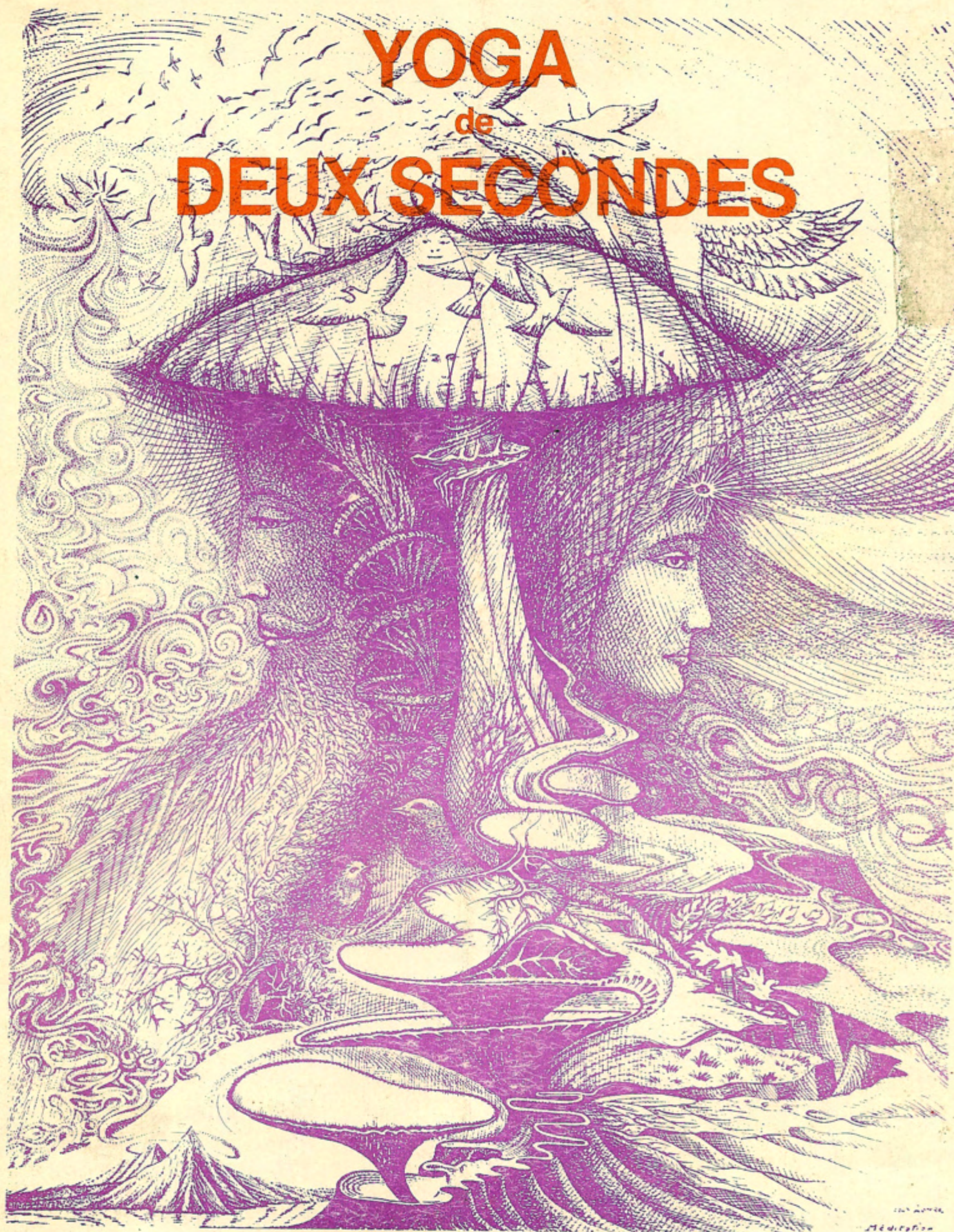
Docteur Francis LEFÉBURE

YOGA de DEUX SECONDES



Editions du LOTUS-ATMA

Editions du LOTUS ATMA
671, de la Madone
Mont-Laurier, Québec
J9L 1T2
Tél.: (819) 623-5383

Distributeur:
PRESSES MÉTROPOLITAINES
175, Boul. Mortagne
Boucherville, Québec
J4B 6G4
Tél.: 1(800) 361-5055

YOGA
de
DEUX SECONDES

DOCTEUR FRANCIS LEFÉBURE

ISBN: 2-920064-04-7

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES SCHÉMAS

EXERCICES DE L'INITIATION DE PIETRO

ou

YOGA DE DEUX SECONDES



Introduction

Nous donnons ici un résumé des exercices physiques et mentaux que nous décrivons en détail dans le livre "Initiation de Pietro", à l'exception des exercices de mixage entre les pensées et les phosphènes, qui sont décrits dans "Mixage phosphénique en pédagogie".

Les lecteurs qui connaissent déjà nos ouvrages antérieurs ainsi que nos découvertes physiologiques trouveront dans ce condensé un manuel qui leur servira d'aide-mémoire en leur offrant un tableau d'ensemble des exercices initiatiques non phosphèniques.

Néanmoins, la description des exercices est ici suffisamment complète pour en permettre l'exécution avec fruit à ceux qui n'ont encore eu aucun contact avec notre oeuvre: en quelques semaines, l'action sur l'attention, la mémoire, l'esprit de décision, la compréhension est évidente. Des phénomènes de prémonition, de voyance, d'éveil de la conscience sur un plan supérieur durant le sommeil surviennent très fréquemment dans les mois qui suivent. En général, dès le début de ces expériences, le sujet ressent profondément le contact avec une force subtile de la nature, que seule révèle cette technique avec rapidité. Elle est en effet le perfectionnement sur des bases physiologiques de méthodes anciennes et empiriques, aux résultats parfois grandioses, mais inconstants. La force qui est libérée dans la conscience par cette pratique est sous-jacente à tous les grands mouvements religieux, philosophiques, prophétiques, et à beaucoup de grands tournants de l'histoire. Elle apparaît périodiquement comme une éruption qui s'éteint ensuite plus ou moins, tandis que nous avons découvert la clé qui lui permettra de toujours croître.

La méthode que nous exposons ici est d'inspiration zoroastrienne, mais elle a été perfectionnée principalement grâce à la découverte de la possibilité du travail alternatif des hémisphères cérébraux, et au rôle que joue le rythme de deux secondes dans le déclenchement de cette alternance du système nerveux central, sur un rythme bien plus lent que celui de l'excitation. Ces découvertes physiologiques ont été vérifiées au Centre National de la Recherche Scientifique et au laboratoire central des Postes et Télécommunications.

Nous avons de plus prouvé que le fonctionnement cérébral est amélioré lorsque ce travail alternatif est déclenché et que ce balancement fonctionnel des deux hémisphères est la clé des facultés psychiques supranormales. C'est en tenant compte de ces données nouvelles que la présente méthode a été conçue.

Ceux qui désireront connaître le contexte philosophique de ces exercices, ainsi que leurs bases physiologiques les trouveront dans "l'Initiation de Pietro", avec une description plus détaillée de la méthode et de ses variantes, description qui en facilite l'application. De plus l'exposé romancé, dans le cadre d'un film particulièrement pittoresque (La fille au fouet) le rend plus accessible aux débutants, et par cela même en fait le livre de base du propagandiste.

CHAPITRE 1

EXERCICE MENTAL FONDAMENTAL

Exécuter cet exercice mental, même sans l'accompagnement des exercices physiques, pendant une demi-heure, matin et soir, durant six semaines, est suffisant pour acquérir la conviction expérimentale de l'existence de cette "force occulte" (que nous nommons "fouet de l'esprit") avec laquelle des miracles peuvent être réalisés. Les exercices physiques décrits plus loin n'ont pour but que de renforcer cet exercice mental fondamental.

Horaires: c'est pendant l'endormissement qu'il est le plus important de pratiquer cet exercice.

Si l'on dispose de suffisamment de temps, faire une deuxième séance à l'instant même du réveil.

Cet exercice mental doit accompagner tous les exercices physiques que nous indiquons ensuite, si l'on décide de les pratiquer également. Il est tellement adapté aux besoins du cerveau que l'on pourra en outre, facilement, le pratiquer pendant les moments habituellement perdus de la journée (déplacements, etc.), et l'associer à des activités manuelles puis, enfin, à des activités intellectuelles de difficulté croissante.

Progressivement, cet entraînement devient ainsi "l'exercice perpétuel" sans aucune difficulté, car il est en harmonie avec une loi fondamentale de la physiologie cérébrale.

A — EXERCICE MENTAL PRÉLIMINAIRE

S'exercer à concentrer l'esprit VERS un point (C'est-à-dire vers l'infiniment petit, lequel, évidemment, ne peut jamais être atteint).

Pour cela, suivant sa constitution psychologique, on utilisera la voie visuelle, auditive, tactile, ou les trois en même temps.

La majorité des expérimentateurs préfère la voie visuelle: se représenter, en imagination, d'abord par exemple une bougie allumée, puis la flamme seule, enfin une étincelle isolée. On peut partir d'un autre objet petit et brillant, s'imaginer une perle, un flocon de neige, pluis porter son attention sur une zone de plus en plus étroite.

Si l'on préfère la concentration tactile, s'imaginer par exemple que l'on roule un grain de sable dur entre deux doigts. Plus rarement, on préférera penser à une source sonore ou calorique en forme de point.

Dans tous les cas, on constatera que la volonté ne parvient pas à s'imposer exactement à l'imagination: à partir d'une certaine petitesse, l'image se déforme, prend un contour nébuleux, et surtout se dilate. Des images complémentaires surgissent: par exemple, à la place d'un grain dur, on éprouve une sensation étrange de vide qui s'étend.

Cette dilatation de l'image mentale lorsque la volonté pousse l'imagination vers l'infiniment petit est le nouveau rayonnement de l'esprit qui commence à emplir l'âme du disciple.

Lorsque l'expérimentateur aura constaté l'exactitude de la description de l'expérience ci-dessus, il cherchera à se représenter ce point de concentration soit au centre du crâne, soit au thorax. Pour les sujets qui éprouveraient une difficulté à transférer l'image mentale formée à l'extérieur du corps, et à l'appliquer sur un point interne, signalons néanmoins que la localisation de l'image mentale à l'intérieur du corps n'est pas indispensable pour commencer l'exercice fondamental que nous allons décrire. Pourtant, elle est préférable. Dès que le chercheur sera convaincu des résultats salutaires de cet exercice fondamental, il ne manquera pas d'effectuer ce transfert, afin d'en accentuer les effets. Nous supposerons donc, pour la commodité de la description, qu'il a déjà pris l'habitude d'effectuer la concentration au centre du crâne.

B — PRINCIPES FONDAMENTAUX CARACTÉRISTIQUES DE L'INITIATION DE PIETRO

I

Donner au point de concentration un rythme d'environ deux secondes

Ce rythme peut être un peu plus rapide ou un peu plus lent suivant les sujets ou pour le même sujet suivant l'état où il se trouve. Le rythme optimum se découvre facilement; c'est celui pour lequel il est le plus agréable et le plus facile de persévérer. Nous allons préciser les modalités d'application de ce principe.

II

Alterner des périodes d'activité mentale et de repos d'une durée égale.

Ces périodes doivent être chacune d'environ douze secondes soit vingt-quatre pour le cycle total. Chaque sujet doit, là encore, tâtonner pour découvrir son cycle personnel optimum.

C — RÉALISATION de la CONCENTRATION sur le RYTHME DE DEUX SECONDES

La concentration sur ce rythme peut être réalisée de bien des façons différentes, parmi lesquelles on peut citer principalement:

A) Oscillation du point d'avant en arrière:



Fig. I: **Trajet antéro-postérieur du point de concentration:** il décrit une oscillation complète, aller et retour, en deux secondes.

On imaginera le point de concentration se balançant entre un point situé à mi-hauteur du front, sur la ligne médiane et la bosse occipitale. Il met environ une seconde pour accomplir le trajet dans un sens, une seconde pour accomplir le trajet dans l'autre.

Suivant le sujet, et son état, le rythme optimum peut varier de 20% (exceptionnellement plus).

On le découvre par tâtonnements. (Fig. I).

Chacun peut déterminer avec précision le rythme qui lui est optimum de la façon suivante: fixer à environ deux mètres ou moins une ampoule électrique ordinaire, pendant 30 secondes, puis éteindre et garder les yeux fermés, dans l'obscurité, sans crispation. Quand apparaît l'image de persistance (phosphènes) balancer la tête de droite à gauche, en inclinant simultanément le corps du même côté à une vitesse moyenne, puis très rapide, puis très lente. On remarquera qu'à une vitesse moyenne le phosphène paraît entraîné avec les mouvements de tête, tandis qu'il paraît rester fixe sur l'axe du corps pour les autres rythmes. Ce rythme moyen qui mobilise le phosphène n'est pas le même pour tous les sujets. D'environ deux secondes, pour le mouvement complet d'aller et retour, il peut varier de une à cinq secondes. Faire compter par un observateur le nombre de secondes nécessaires pour faire dix mouvements complets (un aller et un retour). En divisant par dix, on connaîtra son rythme propre, ou durée de chaque mouvement complet.

L'expérience sur de nombreux sujets nous a montré que chacun choisit comme étant le plus agréable et le plus facile le rythme de balancement du point de concentration qui est égal au rythme mobilisant le phosphène.

B) Oscillation latérale du point de concentration:

Imaginer le point de concentration qui oscille de la tempe droite à la tempe gauche.

Dans ces deux exercices, et principalement dans ce dernier, on sera évidemment très aidé par l'utilisation d'un alternophone, appareil permettant l'audition d'un son alternativement à droite et à gauche). (Fig. II.)



Fig. II: **Trajet latéral du point de concentration:** oscillant en deux secondes, d'une tempe à l'autre.

Sur un rythme très régulier, alterner ainsi les mouvements du point de concentration: environ six balancements de deux secondes d'avant en arrière, douze secondes de repos (vide mental) puis six balancements latéraux, douze secondes de repos, et de nouveau le balancement antéro-postérieur.

C) Oscillation verticale:

Du sommet du crâne à la gorge, même technique.

Après quelque entraînement, on s'aperçoit que, durant les temps de repos intercalaire, l'esprit s'emplit de lumière.

D) Par périodes dont l'on sent très bien la nécessité, instinctivement ces oscillations seront remplacées par:

1° tantôt un **mouvement de rotation,** plus exactement tourbillonnaire du point de concentration;

2° tantôt par un **mouvement de contraction et dilation.**

Ces mouvements ainsi que parfois un mouvement spiral, ou d'autres qui surviennent involontairement dans l'imagination concentrée vers un point, doivent être considérés comme des combinaisons des trois oscillations fondamentales, car c'est la concentration sur ces trois oscillations perpendiculaires qui est suivie des autres mouvements, et l'inverse n'est pas vrai.

On peut éprouver le besoin de s'appesantir davantage sur l'une ou l'autre des variantes. Il faut suivre ces impulsions, pourvu que reste respecté, principalement, le rythme de deux secondes dans l'oscillation.

EFFETS:

Après quelques semaines de pratique quotidienne, on sera émerveillé par:

- la facilité de la persévérance sur cet exercice.
- la croissance progressive de la netteté de l'image mentale.
- les états d'illumination (apparition involontaire d'image mentale de lumière) qui surviennent sans qu'on les ait cherchés pendant les périodes de vide intercalaire.
- les images visuelles involontaires (visions) qui surgissent soit pendant le balancement du point de concentration, soit immédiatement après.

— les transformations de l'intelligence et du caractère, amalgame harmonieux de douceur et de volonté.
— l'augmentation de l'esprit de décision,
— la compréhension plus facile des textes et des problèmes.

Si l'on accentue cette oscillation par la pratique des exercices physiques associés du matin et du soir:

— les visions deviennent prophétiques;
— le balancement se propage à toute l'image mentale de notre corps, provoquant son extériorisation (dédoublement) et sa manifestation ainsi dédoublée à des personnes non prévenues de l'expérience.

Pendant que le corps paraît dormir, éveil de la conscience dans les mondes habituellement invisibles.



CHAPITRE II

EXERCICES PHYSIQUES

Bien s'imprégner de l'idée que tous ces exercices ont pour but d'accentuer l'oscillation fondamentale de l'esprit de deux secondes environ, oscillation qui est la clé des pouvoirs psychiques comme l'ont prouvé l'alternophonie et la cervoscopie.

I. — BALANCEMENTS DE LA TÊTE

Étant debout, ou assis sur un siège dur, et sans s'adosser:

A) Balancement antéro-postérieur de la tête:

L'essentiel est de respecter la **stricte égalité de durée entre le temps d'avance et le temps de recul.** (Il est bon de s'aider d'un métronome ou mieux, d'un alternophone.)

Le temps fort doit être marqué en avant.

Inspirer, pendant le recul de la tête; expirer, pendant l'avance. Garder, pendant tout l'exercice, présente à l'esprit, l'image du point de concentration qui oscille d'avant en arrière Pour le rythme et la profondeur du mouvement, se baser sur les effets du mouvement sur le point de concentration. Choisir le rythme et l'amplitude qui provoquent la plus grande concentration.

Il est bon que le menton vienne heurter le sternum. L'ÉTAT D'ÉVEIL DANS LE SOMMEIL (DÉDOUBLEMENT CONSCIENT) (1) DÉPEND **EXCLUSIVEMENT** DE L'EXÉCUTION CORRECTE DU BALANCEMENT ANTÉRO-POSTÉRIEUR.

B) Balancement latéral de la tête:

Amplitude de 45 degrés environ.

Point de concentration: oscille d'une tempe à l'autre avec le mouvement.

Respiration: une respiration à chaque mouvement, au début de l'entraînement: plus tard, une respiration lente pour plusieurs mouvements.

C) Rotation autour de l'axe vertical (nutation):

Faire chaque exercice environ trois minutes, puis garder trois minutes l'immobilité, en continuant à pratiquer l'exercice mental fondamental.

(1) Voir "Expériences initiatiques". T.II.

(Pour détails et précisions sur les axes intéressés dans chaque mouvement, voir "L'Initiation de Pietro".)

II. — LES TENSIONS STATIQUES

Principe: contracter des groupes de muscles, ou la totalité des muscles du corps, de telle façon qu'aucun déplacement de l'axe des membres ou du corps ne s'ensuive. Ainsi, le point d'application de la force est retourné vers l'intérieur. La tension doit être menée jusqu'au maximum (léger tremblement) et relâchée aussitôt le maximum atteint.

EXERCICE PHYSIQUE:

1° Première contraction globale:

De préférence couché, bien à plat, sans traversin ni oreiller.

Inspirer à fond, retenir l'air et, pendant la rétention, contracter au maximum tous les muscles du corps simultanément en quelques secondes, puis le maximum atteint, détendre également en quelques secondes.

Le corps diminue un peu de longueur et augmente de largeur, mais son centre reste immobile; de même pour chaque segment de membre.

Après cette contraction globale:

2° Contractions segmentaires:

Successivement en descendant de la tête vers les pieds.

A) Contracter d'abord, mentalement seulement, un petit muscle imaginaire qui serait au centre du crâne; (voir détail de cet exercice mental plus loin);

B) Contracter ensuite tous les muscles du cou. Par conséquent, celui-ci se raccourcit seulement, sans se fléchir ni se défléchir;

C) Après une inspiration, et pendant la rétention, poumons pleins: contracter tous les muscles du tronc;

D) Puis tous les muscles du membre supérieur droit;

E) Puis tous les muscles du membre supérieur gauche;

F) Puis tous les muscles du membre inférieur droit;

G) Enfin, tous les muscles du membre inférieur gauche.

3° Deuxième contraction globale.

4° Contractions segmentaires en succession ascendante: commencer par un membre inférieur, terminer par la contraction d'un muscle imaginaire situé à l'intérieur du crâne. On observera que cette contraction est beaucoup plus nette que la première fois.

5° Troisième contraction globale.

EXERCICES MENTAUX PRÉLIMINAIRES:

Ne les pratiquer que le temps nécessaire pour mieux comprendre les exercices définitifs:

a) Après la tension globale physique, répéter mentalement la tension de tous les muscles du corps simultanément. C'est la création d'une image mentale musculaire (si l'on songe à ses vacances, non seulement on se voit sur une plage, mais surtout, on imagine les sensations données à ce moment par les muscles durant la course, par exemple). Ici, il faut reconstruire, en imagination, toutes les sensations données principalement par les muscles et les tendons pendant la contraction globale statique.

b) Ayant placé le point de concentration sur le centre spirituel que l'on désire développer, imaginer un petit muscle circulaire dans la sphère lumineuse et se représenter les sensations musculaires que donnerait cet organe, s'il existait réellement, en se contractant vers le point central.

Ainsi est obtenue la concentration de l'esprit vers un point par l'image musculaire, qui complète la concentration sur une lumière très petite et qui donne à cette concentration vers un point une intensité dont, après un peu d'entraînement, on sera profondément surpris.

On observera la lumière qui naît et se répand autour du point après la contraction musculaire et la sensation de fluides blanchâtres en expansion, consécutive à ce mode de concentration.

C'est l'illumination progressive.

c) Après la contraction globale, s'imaginer être debout dans la pièce et faire les contractions statiques mentalement hors du corps physique.

d) Même exercice, mais en s'imaginant être dans le corps de la personne choisie comme thème de concentration.

e) Idem, mais en contractant seulement un point musculaire imaginaire dans le corps de la personne aimée.

Ainsi, on réalisera le transport en esprit hors du corps, ce qui est toujours plus facile vers une personne pour qui l'on éprouve de l'affection et l'on obtiendra la connaissance des états de conscience d'autrui par une fusion subtile momentanée des deux êtres.

EXERCICES MENTAUX DÉFINITIFS

A) Exécution simultanée de l'exercice physique et de l'exercice mental:

La contraction mentale ne doit être pratiquée, après la contraction physique, que durant la période d'entraînement préalable au véritable exercice pendant laquelle le sujet prend bien conscience de ce qu'est une contraction musculaire purement mentale.

Ensuite, la contraction mentale doit être exécutée simultanément à la contraction physique.

De la même façon, nous verrons plus loin que le souffle spirituel est imaginé pendant les respirations physiques, et la lumière mentale pendant l'exercice physique de convergence oculaire.

Comme les sensations physiques et mentales de contraction musculaire se ressemblent à s'y méprendre, pour être assuré de faire réellement la contraction mentale simultanément à la contraction physique, on l'imaginera toujours à un autre lieu que celui de la contraction physique.

Par exemple, on contractera le poing **gauche et en même temps,** on s'imaginera que l'on contracte le poing **droit.** Ou encore, pendant la contraction physique des muscles du cou, on imaginera la contraction musculaire mentale, à un point situé au sommet du thorax. De même, pendant la contraction globale de tous les muscles du corps, on imaginera le double qui se contracte ailleurs, dans une autre pièce par exemple (fig. III), ou dans l'être à qui l'on veut s'unir psychiquement (fig. IV), ou bien encore pendant cette contraction musculaire physique globale, on imaginera un muscle se contractant à l'intérieur du cerveau, région où, évidemment, il n'y a pas de muscle (fig. V).





Fig. III: **Tensions musculaires statiques:** tous les muscles du corps sont tendus. S'imaginer SIMULTANÉMENT le double se contractant en dehors du corps physique.

Cette simultanéité de la contraction physique et de la contraction mentale peut paraître étrange et difficile à réaliser. L'expérience prouve qu'au contraire, elle est plus facile, en général, que la succession de la contraction physique et de la contraction mentale. Or, cette simultanéité est fondamentale. **Elle seule, notamment, permet d'assurer la persévérance dans l'exercice des tensions statiques.**





Fig. IV: **Tensions musculaires statiques associées à la projection vers la personne avec qui l'on recherche un lien psychique:** tous les muscles sont tendus comme précédemment. S'imaginer EN MÊME TEMPS que l'on contracte les muscles du double à l'intérieur de l'être vers qui l'on cherche à se rendre en esprit.

Ensuite, dans le demi-sommeil, des contractions mentales seules se produiront d'elles-mêmes; à défaut, avec un effort de déclenchement minime, elles se succèdent (sans contraction physique) avec la plus grande facilité. C'est le chemin le plus rapide du dédoublement et d'une étrange métamorphose de la tendance à la violence en pouvoir occulte.



Fig. V: **Tensions musculaires statiques avec concentration de l'esprit sur un centre spirituel:** contractions physiques comme précédemment. Imaginer pendant la contraction physique un muscle se contractant dans une région du corps où il y en a pas, par exemple au centre du crâne.



B) Éclairs périodiques de tensions musculaires purement mentales:

A cet exercice de tensions mentales pratiquées en même temps que la contraction physique, et qui dure une dizaine de minutes chaque fois, doit être ajouté son complémentaire: apprendre à libérer complètement la tension mentale musculaire imaginée, de l'exercice physique correspondant des tensions statiques.

Cet exercice de succession de tensions purement mentales pourra être fait dans la journée, par exemple une dizaine de minutes de suite, comme son homologue psychophysique. Dès qu'on l'exécutera avec facilité, il y aura avantage à le répéter durant l'endormissement, car il prépare à l'état "d'éveil dans le sommeil", ou réveil sur un plan supérieur.

Dans cet exercice de successions de tensions purement mentales chaque tension mentale durera le temps d'un éclair, tout en étant aussi intense que possible. Cet éclair de tension mentale sera répété à des intervalles réguliers, par exemple, toutes les cinq ou dix secondes.

On trouvera d'immenses avantages à utiliser une source sonore donnant un bruit faible périodiquement pour que les intervalles entre chaque contraction soient rigoureusement égaux. Qu'on nous permette à ce sujet un rapprochement qui peut paraître un peu choquant à première vue mais qui est fort instructif au point de vue physiologique: les éleveurs préfèrent utiliser les machines électroniques à traire les vaches plutôt que les machines pneumatiques. En effet, avec les premières la production de lait est plus abondante, parce que le rythme est plus régulier. A fortiori, le cerveau humain avec ses possibilités de synchronisation de neurones qui augmente favorablement son potentiel si la synchronisation a lieu dans les zones dont dépend l'intelligence, bénéficie-t-il d'une régularité d'un ordre électronique dans l'accomplissement des exercices visant à augmenter la concentration.

(Le déclic du distributeur à relais sous vide de l'audition alternative par haut-parleur convient très bien à l'exercice ci-dessus, pour les personnes qui ne désirent pas acquérir un alternophone).

Avec cette régularité électronique dans l'exercice des tensions statiques mentales, c'est un fleuve de force que l'expérimentateur sent couler en lui presque sans effort volontaire.

III. — RESPIRATION

Étant de préférence, en relaxation musculaire aussi profonde que possible, pratiquer la:

RESPIRATION EN QUATRE TEMPS ÉGAUX

Par exemple: six secondes d'inspiration,

six secondes de rétention, poumons pleins,

six secondes d'expiration,

six secondes de rétention, poumons vides.

Choisir le rythme dont la durée totale est la plus longue possible, sans gêne, de telle sorte que les respirations puissent se succéder pendant au moins cinq minutes sans interruption.

Si l'on éprouve de la difficulté à suivre ce rythme en quatre temps, en général, il suffit d'un peu d'entraînement pour qu'une adaptation se produise, sinon, adopter le rythme suivant:

Inspiration: huit secondes,

Rétention à plein: quatre secondes,

Expiration: huit secondes

Pas de rétention à vide.

Adapter à sa capacité pulmonaire, s'il le faut, en choisissant un rythme où les rapports de temps sont semblables.

(On peut aussi choisir un rythme intermédiaire entre les deux précédents, dit rectangulaire: inspiration huit, rétention à plein quatre, expiration huit, rétention à vide quatre).

Exercice mental associé:

Point de concentration au centre de la poitrine.

Règle fondamentale:

Quel que soit le rythme respiratoire choisi (même s'il est autre que ceux ci-dessus):

PENDANT LES TROIS OU QUATRE TEMPS DE LA RESPIRATION, LE POINT DE CONCENTRATION DOIT CONTINUER A OSCILLER AU RYTHME DE DEUX SECONDES.

L'oscillation du point de concentration dure donc pendant les temps de rétention de l'air, même lorsqu'ils sont assez longs pour contenir plusieurs oscillations (fig. VI).

Lorsque cette oscillation du point pendant les quatre temps sera bien établie, on imaginera le point entrant en huit secondes avec l'inspiration et sortant en huit secondes (dans le dernier exemple) avec l'expiration. La combinaison de ces deux mouvements produira donc un mouvement en serpent (éveil de Kundalini, serpent de l'initiation) que dans notre modernisation de la terminologie nous appelons **FOUET DE L'ESPRIT. Mais dans ce mouvement serpentin, seule est importante l'oscillation de deux secondes.**

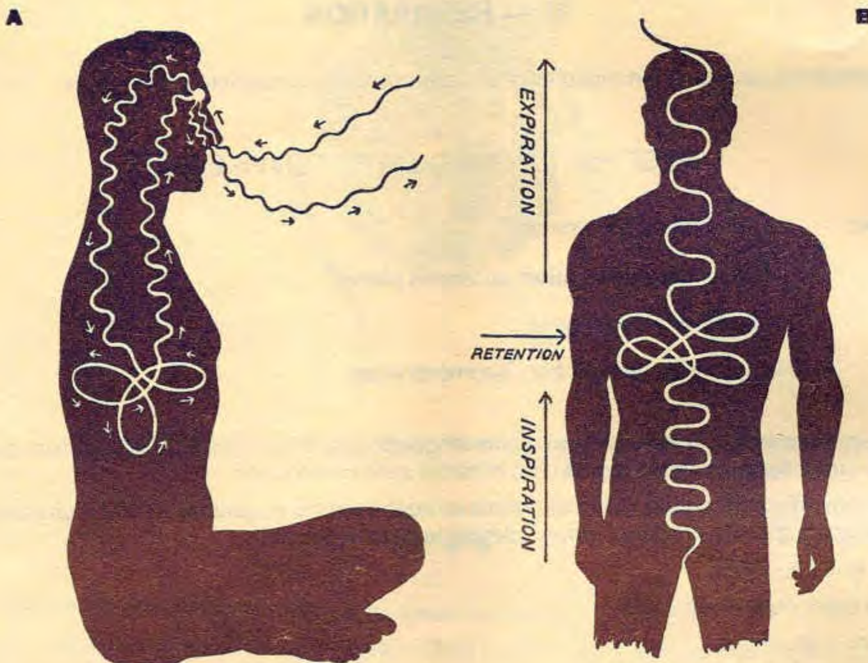


Fig. VI: **Le fouet de l'esprit:** L'oscillation fondamentale naturelle du point de concentration est de deux secondes. C'est la seule oscillation mentale qui tende à s'entretenir d'elle-même. De plus, la volonté impose à ce point de concentration d'entrer et de sortir dans le corps par un mouvement synchrone de la respiration physique (c'est la respiration spirituelle, pranâyama des Hindous). Le premier mouvement est fondamental, mais ne naît jamais spontanément; le deuxième est accessoire et se produit de lui-même si le premier mouvement est créé. La combinaison de ces deux mouvements fait décrire au point de concentration une courbe serpentine (qui a été nommée Kundalini par les Hindous).
En B, le souffle spirituel entre par la région inférieure du corps, continue à osciller pendant la rétention dans la région thoracique, enfin est rejeté par la tête durant l'expiration.

Si on établit par la volonté l'oscillation de deux secondes, l'entrée et la sortie avec le souffle des fluides (1) accompagnant le point de concentration s'imposent ensuite d'elles-mêmes. L'inverse n'est pas vrai: si l'on se contente d'imaginer des courants qui entrent et qui sortent avec le souffle et se stabilisent pendant la rétention (comme on le conseille d'habitude dans le yoga), l'oscillation de deux secondes n'apparaît pas et, de ce fait, il n'y a nulle tendance au progrès spontané de la concentration, parce que le rythme est trop lent pour le cerveau et qu'il est brisé par l'immobilisation de la concentration pendant la rétention.

Par contre, si l'on s'efforce de garder toujours l'oscillation du point, même pendant la rétention aussi longue soit-elle, l'intensification de la concentration devient vite un émerveillement intérieur.

Le point pourra être imaginé à l'extérieur, par exemple dans une autre personne, pendant la rétention à vide.

1. Si l'on imagine un point lumineux très petit, la lumière imaginée se dilate involontairement en un nuage diffus.
De même, si l'on fait l'effort d'imaginer **par le toucher un point très petit,** ce point de concentration TACTILE se dilate irrégulièrement, donnant une impression pâteuse aux formes fluctuantes. Nous appelons "fluide" les conséquences dans l'imagination de la concentration sur un point par l'imagination tactile.

IV. — CONVERGENCE OCULAIRE

Diriger le regard physique vers un point situé entre les deux yeux, au-dessus de l'extrémité supérieure du nez, lieu où sera situé le point de concentration mental.

Il faut donc diriger le **regard physique** vers un point lumineux **imaginaire.**

Pour parvenir à ce résultat, deux modes d'entraînement sont possibles:



Fig. VII: **Convergence oculaire sur un point au milieu du front:** le point de concentration y brille comme un soleil toujours vibrant au rythme de deux secondes, par exemple se dilatant et se contractant.
La variété du mouvement est secondaire, elle s'impose à l'imagination de l'expérimentateur. Seul ce rythme est fondamental.



Fig. VIII: **Convergence oculaire entre les deux yeux:** une **sphère (imaginaire) serait vue sur toute sa surface comme** si elle était perçue de la quatrième dimension. (Voir Expériences initiatiques, t.I)

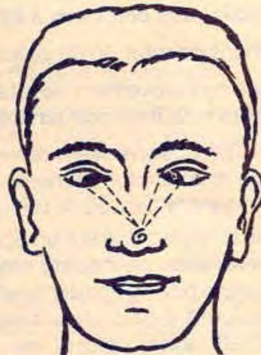


Fig. IX: **Convergence oculaire: sur l'extrémité inférieure du nez:** former le point mental tourbillonnant (ou légèrement oscillant) au point de convergence du regard.

1° Converger sur l'extrémité du nez, puis, de jour en jour, à chaque exercice, remonter progressivement le long de l'arête nasale, jusqu'à ce que les globes oculaires soient complètement révulsés vers le dedans (fig. VII, VIII, IX).

2° Tenir un crayon horizontalement dans le prolongement de l'axe antéro-postérieur de la tête, passant entre les deux yeux. Converger sur l'extrémité du crayon; le rapprocher progressivement du front. A partir d'une certaine distance, on perçoit deux crayons. Tant que l'on converge bien, les deux crayons se touchent par la pointe. S'ils ne se touchent plus (s'ils se séparent ou se coupent) la convergence est insuffisante. Conduire le crayon jusqu'au contact avec le front, tout en continuant la convergence oculaire (fig.X).



Fig. X: **Entraînement à la convergence oculaire par la méthode du crayon:** tenir un crayon horizontalement et perpendiculairement au front. Le rapprocher progressivement. A partir d'une certaine distance. on perçoit deux crayons virtuels (obliques. ici en noir avec extrémités floues hachurées). Tant que l'on converge sur la pointe du crayon réel. les deux crayons virtuels paraissent se toucher par la pointe. Si les deux crayons virtuels paraissent se couper. ou se disjoindre. c'est que la convergence n'est plus bonne. S'entraîner à rapprocher le crayon de plus en plus. Tout en maintenant la convergence jusqu'à ce que la pointe du crayon réel soit masquée par l'arcade sourcilière.

Si l'on éprouve encore une trop grande difficulté après deux mois d'entraînement, mieux vaut converger correctement en se limitant à l'extrémité inférieure du nez, ou un peu au-dessus, que converger mal entre les deux yeux.

Cet exercice étant le plus difficile des exercices initiatiques, il est bon de s'y entraîner par les deux méthodes.

Le point de concentration sera toujours formé au point de convergence du regard, où que ce soit ce dernier.

Il doit naturellement continuer à être soumis au rythme d'environ deux secondes.

Le mouvement de rotation du point est assez bien adapté à cette convergence du regard physique.

Il est vrai que ce mouvement de rotation n'est pas un mouvement simple, mais au contraire complexe, résultant de plusieurs rotations combinées.

En effet, si l'on observe les mouvements du point de concentration lorsque l'on cherche à lui donner un mouvement de rotation sur lui-même, on remarque que le conflit entre la volonté et les réactions propres de l'imagination donnent à ce point un mouvement complexe:

Maintenons le regard fixé sur un point géométrique (c'est-à-dire invisible). Si nous cherchons à y localiser le point de concentration, petit soleil imaginaire, celui-ci en est comme chassé, et nous l'y ramenons par la volonté de telle sorte que le point géométrique fixe devient le pôle (et non le centre) de la courbe qui décrit, sans participation de notre volonté, le point de concentration. De plus, notre volonté se portant uniquement sur la formation du point de concentration, celui-ci est suivi néanmoins dans ses déplacements d'une sorte de trainée. La ressemblance de cette trainée avec les courbes décrites par un ruban que l'on agite d'une main et dont l'autre extrémité flotte dans l'air est saisissante, à tel point que ce ne peut être l'effet du hasard.
Ici, nous commençons à être convaincu par l'expérience que la pensée est une matière subtile.

L'exercice peut être complété de la façon suivante: on imaginera des courants lumineux qui montent du milieu du périnée, à mi-chemin entre l'anus et les organes reproducteurs, se concentrent entre les deux yeux, et de là sont projetés vers l'extérieur.

Ce deuxième exercice n'est qu'un développement du précédent, le point de concentration montant en tourbillonnant, le point de convergence du regard étant alors le sommet commun à deux cônes opposés, l'un intérieur, l'autre extérieur.

L'expérimentateur pourra d'ailleurs choisir toute autre concentration qui s'imposera à son imagination.

L'essentiel est de conserver encore dans cette concentration le rythme fondamental: les vagues de lumière

se détachent du milieu du périnée toutes les deux secondes et montent en oscillant de droite à gauche sur ce rythme, d'une façon semblable au mouvement du fouet.

Si ce rythme fondamental est respecté, les courants les plus favorables s'installent d'eux-mêmes. Ici, comme dans les autres exercices, il faut apprendre à suivre ce qui paraît au début n'être que des caprices incontrôlables de l'imagination, alors qu'en réalité il s'agit d'un premier contact avec un monde invisible dont nous connaissons mal les lois.



SONS NATURELS

(Mantra)

Pendant la convergence oculaire, vocaliser sur le son "OM"; la lettre "O" doit être prononcée de telle sorte que les lèvres soient en cercle, la pointe de la langue légèrement retournée, les joues un peu gonflées, la cavité buccale étant ainsi aussi proche de la sphère que possible; la lettre "M", opposée à tout point de vue, doit être considérée ici comme le signe du bourdonnement nasal prolongé, la bouche complètement close, les vibrations devant être perçues le plus possible dans l'os frontal.

Le "OM" doit être vocalisé très lentement sur l'expiration.

Pendant le chant de la lettre "O", visualiser une sphère (avec toujours la pulsation fondamentale de deux secondes).

Pendant celui de la lettre "M", visualiser des rayons émanant de cette sphère, presque rectilignes, mais pourtant toujours ondulant sur le rythme précédent.

Accompagnement de la concentration sur un point par la répétition mentale du mantra:

Dans tous les exercices autres que la convergence oculaire, et dans le cours de la journée, scander le balancement du point avec, de préférence, le mantra "OM" répété mentalement, à la vitesse de ce balancement, et de la façon qui paraît la plus commode pour l'accentuer.

On pourra varier les sons scandant le balancement, à condition de ne pas les choisir pour leur sens dans une langue, mais pour leur agrément.

Avec les balancements latéraux de la tête, il est intéressant d'utiliser des sons symétriques, tels que AK-KA.

Avec les respirations, on pourra après quelques semaines d'entraînement, remplacer l'habitude de compter par celle de répéter des sons, combinés de telle sorte qu'il n'y ait pas d'erreur de durée possible et qu'il y ait une symétrie entre les sons de l'inspiration et ceux de l'expiration.

Par exemple: A l'inspiration A - OU - M avec deux secondes par voyelle, soit six en tout, pour une inspiration de six secondes.

A l'expiration M - OU - A sur le même rythme.

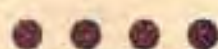
SYMBOLISME DU "OM"

Nous avons vu que le son "OM" est le symbole d'un cercle entouré de ses rayons. Ce schéma se retrouve dans les lignes dominantes du soleil, et des fleurs hermaphrodites, comme la marguerite.

On observera que dans tous couples de polarité, l'un des pôles tend vers la morphologie circulaire, l'autre vers la forme retiligne. En biologie, c'est l'opposition entre l'ovule et le spermatozoïde. L'OM est donc le symbole des

deux sexes réunis dans le même être, ce qui lui donne une grande puissance attractive, comme à l'aimant ses pôles nord et sud.

La "force occulte" se manifeste, comme la radio-activité, sous différentes formes. Une de ses manifestations occidentales est le mythe de "La Fille au Fouet", où nous voyons, en plus du fouet, symbole de l'oscillation de l'esprit, une métamorphose de garçon en fille, symbole de l'association des deux pôles dans le même être, comme dans le "OM". C'est pourquoi nous avons choisi ce film comme illustration de nos conceptions philosophiques, vérifiables par des expériences faciles.



CHAPITRE III

CONDUITE DE L'INITIATION

I. — ORDRE DES EXERCICES

Chacun décidera de la durée totale qu'il peut consacrer chaque jour aux exercices.

Autant que possible, cette durée sera répartie en deux séances, l'une immédiatement au réveil, l'autre avant l'endormissement.

Chacune de ces deux séances sera divisée en quatre parties égales pour chacun des quatre groupes d'exercices.

La règle fondamentale de ces pratiques est que **LES EXERCICES DU MATIN ET DU SOIR DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉS EN ORDRE INVERSE, SYMÉTRIQUE.**

Cette règle permet de suivre et d'accentuer le mouvement d'entrée et de sortie du corps astral dans le corps physique qui accompagne le premier, le réveil, le second, l'endormissement.

Dès lors, la psycho-physiologie du sommeil nous précise l'ordre à suivre:

Au réveil:

Le matin. encore dans le demi-sommeil, commencer la concentration sur un point oscillant au rythme de deux secondes à **l'extérieur** du corps. L'amener jusqu'entre les deux yeux.

Avant d'avoir ouvert les paupières: convergence oculaire vers le point à la base du front.

Avant d'avoir brisé par un mouvement la relaxation musculaire due au sommeil, respiration à quatre temps égaux.

Achever le réveil par **les tensions statiques.**

Terminer par les balancements qui, en augmentant la circulation dans la tête, vous préparent admirablement à la reprise du travail.

A l'endormissement:

Commencer par les balancements suivis des tensions statiques.

Continuer par la respiration.

Terminer par la convergence oculaire

Chercher à conserver le plus longtemps possible l'image du point qui se balance **à l'extérieur** du corps au moment de l'endormissement.

Pendant la journée:

De même qu'il suffit d'éclairer vivement l'oeil pendant 15 secondes pour qu'une tache lumineuse (phosphène) persiste au moins cinq minutes, de même reprendre quelques instants de temps à autre un des exercices redonne un élan et une vie au point de concentration oscillant. Le choix se fait par l'instinct qui indique l'exercice le plus favorable à exécuter pendant quelques secondes. Cet exercice n'est pas toujours le même.

II — PÉRIODES DE GRANDES ET PETITES MARÉES DE LA FORCE OCCULTE

A égalité de durée totale des exercices quotidiens, on observera un cycle d'un petit nombre de semaines, au cours duquel il y a d'abord une croissance de la lumière intérieure et des phénomènes caractériels et psychiques qui accompagnent cette croissance, puis une décroissance, cycle comparable à celui des petites et grandes marées. Mais on notera toujours que, sur un espace de temps assez grand (quelques mois), la courbe est sans cesse croissante.

Il faut souligner que, **seule, l'oscillation de deux secondes provoque cette croissance perpétuelle de la concentration;** toutes les autres méthodes conduisent rapidement à un palier au-dessus duquel on ne s'élève plus. C'est pourquoi ce rythme est la vraie clé de la force occulte.

Après quelques mois d'entraînement, pendant les périodes de petites marées, il peut être avantageux de s'arrêter deux ou trois jours et de remplacer la série habituelle par l'exercice des rotations que nous indiquerons plus loin et qui constitue une synthèse de la méthode.

III. — EXERCICES DES COUPLES

Si, dans un couple, l'homme et la femme font ensemble les exercices, en opposition de phase, durant les rapports sexuels aussi ralentis que possible, l'effet des exercices est incomparablement plus grand et il en résulte une interpénétration psychique d'un degré exceptionnel.

Exercice mental:

Le point de concentration descend dans le corps de la femme et remonte par celui de l'homme, tournant ainsi de l'un à l'autre, en sens inverse de l'écoulement du sperme. Ce point de concentration décrit son cycle en deux secondes.

Cet exercice de tourbillonnement du point de concentration dans un couple peut être décomposé en ses deux parties élémentaires: d'abord oscillation du point, d'un coeur à l'autre par exemple, puis, après quelques instants de cette oscillation d'avant en arrière, oscillation de haut en bas, le long de la ligne de contact des corps.

Adapter ces principes généraux à chaque exercice physique, de telle sorte que les participants soient toujours en phase opposée:

Ex.: **tension:** pendant que l'un des deux sujets est en contraction, l'autre est en relaxation.

La tension mentale imaginée par l'un se fait dans le corps de l'autre.

respiration à quatre temps:

Quand l'un inspire, l'autre expire. Pendant la rétention à vide, la concentration se fait dans le corps de l'autre où l'on se représente le point de concentration qui continue à osciller.

IIII. — EXERCICES PAR GROUPES

Principe:

Pendant quelques secondes ou un petit nombre de minutes, l'officiant projette — soit sur chacun des participants, soit sur leur ensemble s'ils sont nombreux — la lumière et les fluides qui, par vagues de deux secondes, émanent de son point de concentration.

Durant ce temps, les participants restent dans l'état de vide mental aussi poussé que possible. (Un vide mental n'est jamais parfait, évidemment, pas plus qu'un vide physique, mais la concentration sur la volonté de faire le vide vous met en état de réceptivité).

La force ainsi projetée par le disciple se manifeste ultérieurement, principalement en facilitant l'exécution des exercices, surtout celui du point oscillant.

Après le passage de l'officiant, le disciple gardera le vide mental aussi longtemps qu'il le pourra, mais lorsque le cours de sa pensée reprendra, il commencera à pratiquer mentalement l'exercice de l'oscillation en croix du point de concentration, alternant avec les périodes de vide.

Il pourra alors éprouver le besoin d'exécuter un des exercices spirituels; le meilleur de chacun de nous se réveille sous l'effet de cette projection de force: le participant suivra cette impulsion, dans la mesure où elle est harmonieuse et ne dérange pas les autres. Le fait de pratiquer l'exercice de concentration sur le point oscillant peu de temps après le passage de l'officiant éliminera la déviation vers des manifestations hystériformes, libération d'impulsions d'origine organique, qui n'ont aucun rapport avec le développement spirituel.



CHAPITRE IV

ÉVOLUTION DE L'INITIATION

I. — VARIANTES SUR LES BALANCEMENTS

Le balancement antéro-postérieur du point combiné au balancement de la tête sera tranformé, soit par la volonté, soit par suite de son évolution naturelle et plus ou moins rapidement suivant les prédispositions de chacun, en une projection de forces, passant par les stades suivants:

a) Pendant le mouvement de recul de la tête, le point de concentration se coupe en deux, la réunion se faisant ensuite au point postérieur.

b) L'écart sur le trajet de retour de ces deux moitiés devient tel qu'elles décrivent des courbes extérieures au crâne.

c) Ces courbes atteignent l'infini en avant et en arrière. Ainsi, le balancement de la tête est accompagné d'un mouvement continu de la pensée. La tête recule vers des forces lumineuses qui s'avancent vers elle, en provenance de l'infini postérieur, et qui atteignent l'occipital lorsque le recul de la tête est maximum.

   La concentration sur un point se fait vers le centre du crâne pendant l'avance, qui se termine par une projection des forces vers l'infini antérieur.

   Il y a avantage à projeter ces forces vers un être pour qui l'on éprouve de l'affection.

d) Le courant monte de l'infiniment petit situé au périnée pour se concentrer dans le crâne et être ensuite projeté vers l'avant.

Au fur et à mesure que l'on approfondit l'amplitude du mouvement physique, l'axe de projection se redresse, la force étant rejetée par le sommet du crâne lorsque le mouvement est profond.

Développement du centre spirituel situé au cou:

La respiration se fait en sens inverse de celui que nous avons indiqué pour le balancement antéro-postérieur: inspirer lorsque la tête s'avance, et garder l'esprit concentré sur un point dans la gorge, lorsque la poitrine est pleine. Rejeter par le sommet du crâne lors du recul de la tête accompagné d'expiration.

Exercice latéral et troisième balancement: même principe.

(Voir détails et schémas de ces extensions dans "Initiation de Pietro".)

II. — ROTATIONS SPIRALÉES DE LA TÊTE

Choisir une fois pour toutes un sens de rotation.

Exécuter de petits cercles, dont le rayon ira en s'élargissant.

Tant que les cercles sont petits, les mouvements sont rapides. Ils vont se ralentir au fur et mesure que le rayon grandit.

Ensuite, diminuer les rayons du cercle en même temps qu'augmente le nombre de tours-minute. Par cette technique, le vertige sera facilement évité. Les rotations ne doivent jamais atteindre la vitesse qui provoque le vertige, lequel détruit tout effet psychique, même s'il est très léger. Finir en diminuant le rayon, tout en accélérant.



Fig. XI - Trajet du point de concentration pendant les rotations spiralées de la tête. Le point concentration part du périnée puis décrit une hélice spirale qui s'évase largement au sommet du crâne.

Concentration associée:

Le point de concentration est situé au sommet du crâne. Il faut le conserver bien consciemment pendant un cycle complet de quelques minutes, qui va des petits cercles au grand cercle, puis revient aux petits.

Étant alors arrêté, continuer à observer ce qui se passe, l'esprit restant concentré au sommet du crâne, puis recommencer un cycle et ainsi de suite.

En général, le point devient le siège d'un mouvement tourbillonnaire ou décrit de petits cercles autour du sommet du crâne, à une vitesse autre que celle des mouvements de la tête.

Après un peu d'entraînement, la base de ces tourbillons est au périnée (Fig. XI).

Assez souvent, il naît au sommet du crâne une sensation très curieuse de cône creux par où l'on sent que l'esprit a tendance à s'évader hors du corps. C'est l'éveil du centre spirituel le plus élevé, qui résume les pouvoirs de tous les autres; de même, les rotations peuvent être considérées comme des combinaisons de balancements.

On observera qu'avec les rotations de tête, il est facile d'obtenir la rotation du point de concentration sur un des autres centres spirituels, même si cette rotation est réalisée dans le plan vertical (v. Initiation de Pietro: analogie avec les phosphènes).

Après l'exercice psycho-physique des rotations, on pourra obtenir indéfiniment la rotation des centres psychiques en alternant les périodes égales de concentration sur le point de concentration tournant, et les périodes de repos (huit à douze secondes pour chacune de ces périodes).

D'après toutes les écoles ésotériques, aussi bien orientales qu'occidentales, l'éveil des facultés supérieures dépend du mouvement tourbillonnaire de ces centres spirituels, dans lesquels se combinent oscillations et rotations.

L'exercice des rotations spiralées de la tête apporte donc une aide considérable à l'éveil des facultés supérieures.

On peut le pratiquer pendant quelques instants, fréquemment, au cours de la journée car il constitue un condensé de notre méthode; il contient en puissance tous les autres exercices.

De ce fait, il insuffle un regain d'activité au point de concentration.

PROGRAMME DU CYCLE DE HUIT COURS ORAUX AVEC DÉMONSTRATIONS

1e **cours:** Le mixage phosphénique (mélange entre les pensées et les phosphènes) en pédagogie et dans l'histoire des religions.

2e **cours:** La pensée rythmée par les balancements de tête; son action sur la mémoire et son rapport avec la pensée religieuse.

3e **cours:** Les danses des derviches tourneurs. Leurs applications médicales. Utilisation pour la préparation aux examens.

4e **cours:** La respiration cyclogène, clé de la respiration spirituelle; l'initiation par transmission de forces psychiques.

5e **cours:** La pensée au rythme du 6e de seconde qui dynamise l'esprit, donne la voyance, l'ouverture des chakras et l'éveil de Kundalini.

6e **cours:** Les exercices de contraction musculaire statique et la projection de la conscience hors du corps; voyage de l'esprit dans le soleil.

7e **cours:** L'exercice de convergence oculaire; son action sur l'attention. Le mot sacré " OM " expression sonore de la loi de polarité universelle.

8e **cours:** Les sons qui agissent par leurs rythmes et leurs résonances analogiques (mantra) et le lien entre les sons sacrés des diverses religions.

Chaque cours dure environ deux heures, sauf le deuxième qui dure quatre heures.

Certains n'ayant pu encore être publiés, il est recommandé d'apporter son magnétophone. Il est également conseillé d'apporter un bandeau oculaire (par exemple " Quies ", qu'on trouve en pharmacie), après y avoir remplacé les cordons par un élastique.

En province et à l'étranger, une organisation souhaitable est de faire le premier cours en conférence publique, le vendredi soir, puis trois cours le samedi, trois le dimanche, et le dernier cours le lundi en soirée.

Il est encore préférable de choisir sept villes proches, et d'organiser un circuit de huit semaines qui ramène toujours le même jour dans la même ville, ce qui donne aux étudiants le loisir d'assimiler le cours et de s'entraîner chaque fois pendant une semaine avant le cours suivant.

Ce cours est donné dans les divers centres LE LOTUS, à travers le Québec (adresses à la fin), et en France.

Pour tous renseignements complémentaires écrire à:

ASSOCIATION "PHOSPHÉNIQUE"
104, rue Réaumur
Paris 75.002 (France)

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

Edités au Québec (distributeur Presses Métropolitaines)

Le mixage phosphénique en pédagogie
Améliorations rapides des résultats scolaires

Développement de la voyance par le phosphénisme.

Puissance du christianisme

Edités en France (distributeur Dervy-Livres)

Développement des pouvoirs supra-normaux
par la pensée au sixième de seconde
Ed. J. Bersez

Derviches tourneurs et phosphénisme
Ed. J. Bersez

Lourdes et le phosphénisme
Ed. J. Bersez

OM, le nom naturel de Dieu et les mantras
Ed. J. Bersez

Expériences initiatiques
TOME I: La voie sensorielle
TOME II: Visions et dédoublements
Ed. Verrycken-Anvers

Homologies
Analogies microcosme et macrocosme
Ed. Le courrier du livre

Respiration rythmique et concentration mentale
Ed. Le courrier du livre



LE LOTUS À TRAVERS LE QUÉBEC

338, St-Gérard
Chicoutimi-Nord, G7G 1J2
418-545-6190

1070, Des Peupliers
Hauterive, G5C 1H6
418-589-2455

149, Pr. du Portage
Hull, J8X 2K4
819-771-7105

~~368-A, rue Notre-Dame
Joliette, J6E 3H4
514-759-4908~~

~~671, de la Madone
Mont-Laurier, J9L 1T2
819-623-5383~~

10055, rue Papineau
Montréal, H2B 1Z9
514-387-9663

805-A, Côte Franklin
Québec, G1S 2S1
418-525-8264

301-A, Gamache
Sept-Iles, G4R 2H6
418-968-8988

14, rue Alexandre
Sherbrooke, J1H 4S6
819-566-8011

Ouvrages parus aux Éditions du LOTUS-ATMA

Yoga de deux secondes, Docteur Francis Lefébure

En préparation:

Le Hatha-Yoga, débutant, collaboration LE LOTUS

Principes d'alimentation naturelle, collaboration

Pour tous renseignements:

Éditions du **LOTUS-ATMA**
671, de la Madone
Mont-Laurier, Québec
J9L 1T2
Tél.: (819) 623-5383

YOGA
de
DEUX SECONDES

Docteur Francis LEFÉBURE

- Cette méthode permet de prendre contact en quelques semaines avec la vraie force occulte, puis par celle-ci, d'obtenir des phénomènes de clairvoyance, de télépathie, d'extériorisation consciente du double avec, parfois, des manifestations à distance.

- Elle est le condensé des exercices physiques et mentaux développés dans le livre "Initiation de Pietro".

- Cet entraînement est si facile et agréable à pratiquer que l'on est assuré de persévérer avec joie; les résultats ne se font pas attendre.